



'잠잘 때 크다' ... 우리 아이 바른 수면 습관 길러주기

아이는 자는 동안 크다. 양질의 성장호르몬이 나오는 시간은 자정 ~ 오전 2시.

이 시간에 잠이 깊이 들지 않으면 성장에 손해를 본다. 잠든 지 2시간이 지나야 깊은 잠을 잘 수 있는 것을 감안하면 아무리 늦더라도 오후 10시에는 잠 자리에 들어야 한다. 잠을 자는 동안 면역력도 높아진다. 성장호르몬이 활발하게 분비되고 있는 시간에 면역세포도 만들어지기 때문. 또한 낮에 받아들인 새로운 정보를 자는 동안 뇌에 저장한다.

이것은 이미 많은 과학자의 연구로 밝혀진 사실이다. 하버드대학의 연구 팀은 잠을 충분히 잔 집단과 그렇지 않은 집단의 기억력을 측정했다. 결과는 잠을 충분히 잔 집단의 기억력이 훨씬 우수했다. 이 좋은 잠을 아이는 왜 그토록 지지 않으려고 하는 걸까? 정확하게 나이로 나눌 수는 없지만 대체로 아이는 눈을 감으면 보이는 깜깜한 세상이 무섭다. 뭔가에 빨려 들어가는 그 느낌을 무서워한다. 따라서 어릴수록 부모가 함께 자는 것이 재우기에 훨씬 유리하다. 좀 큰 아이는 더 놀고 싶어 한다. 잠을 자는 시



간은 못 놀고 손해 보는 시간이라고 생각한다. 부모는 잠자리에 들지 않으면서 아이에게 "빨리 자라"고 하는 경우, 아이는 '엄마 아빠는 놀면서 왜 나만 자래?' 하는 마음에 더 자기 싫어지고 버티고 싶어진다.

다음은 임신·출산·육아 전문지 '맘주'가 소개한 아이에게 바른 수면 습관을 길러주는 방법이다.

01 항상 같은 시간에 깨워라

어젯밤에 집에 손님들이 와서 놀다 자정이 넘어서 갔다. 아이도 당연히 안 잤다.

다음 날 당신은 아이를 몇 시에 깨울 것인가? 일찍 잤을 때와 똑같은 시간에 깨워야 한다. 뇌 과학자들은 잠드는 시간은 마음대로 조절할 수 없다고 말한다. 우리가 조절할 수 있는 것은 일어나는 시간이다. 일정한 시간에 일어나는 습관을 들이면 자연스럽게 일정한 시간에 잠들 수 있게 된다. 바른 수면 습관을 들이는 제1원칙은 항상 같은 시간에 깨우는 것이다.

02 집 안의 불빛과 소리는 최대한 줄여라

아이를 재우려면 목표로 한 취침 시간 1시간 전부터 집 안의 불빛은 점점 어두워지고 모든 소리는 작아져야 한다. 요즈음 밤은 각종 불빛으로 너무 밝으므로 창문에 암막 커튼을 치지 않은 집이라면 취침 등을 켜지 않아도 된다. 잠자리에 누울 때는 모든 불을 완전히 끄도록 한다.

03 저녁엔 너무 뒤늦게 하거나 먹이지 않는다

잠들기 최소 2시간 전에는 먹는 것도 뛰노는 것도 자제하는 것이 좋다. 그렇지 않으면 흥분한 기운을



진정시키느라, 먹은 것을 소화시키느라, 몸속 기관들이 일을 하느라 아이는 쉽게도, 깊게도 잠들지 못한다.

04 수면 의식이 끝날 즈음, 부모도 잠든 척해라

수면 의식은 잠옷을 갈아 입고 눕는 다음에, 그림책을 읽어주거나 자장가를 불러주고 나서, 잘 자라고 인사하고, 불을 끄면 된다. 돌 전 아기는 맨 앞에 충분히 먹이는 것을 추가한다. 이것을 반복해 습관화하면 조금 더 빨리 쉽게 잠이 든다. 그런데 가끔 안 그런 아이도 있다. 책을 더 읽어라, 자장가를 계속 불러라, 배가 고프다, 목이 마르다, 쉬가 마렵다 등 이런 저런 요구를 하면서 안 자려고 버틴다. 그럴 때는 눈 치껏 잘라야 한다. 묘안이 있다. 수면 의식이 끝날 즈음, 부모가 먼저 하품을 하며 너무 졸린 척하고 잠든 척해라. 자꾸 말을 걸면 잠에 취한 듯 횡설수설해라. 그렇게 몇 번 하다 보면 대부분 포기하고 잠을 잔다.

사진=shutterstock

어바인 Total Care & 임플란트 치과

시니어 스페셜!

65세 이상 메디케어로 받치, 뼈이식등 구강외과 혜택 가능

메디케어 인증 병원
컴퓨터 가이드 임플란트 시술로 무절개, 무통증, 빠른 회복, 치과공포 있으신 분 정맥마취로 자면서 치료 가능



James Kim 치과
949.727.0777
 한국어 문의 949-702-7811
 113 waterworks way #220
 Irvine, CA 92618
 74420 Hwy. 111 Suite 1, Palm Desert, CA 92260
 760.779.5662 (팜스프링 지점)

